

ほけんだより

いすみこども園 令和7年6月

6月は蒸し暑い日が続き、熱中症にかからないように、こまめな水分補給と休憩が大切です。昼の時間が長くなり、楽しく活動することが多い季節です。熱中症予防対応について留意事項を載せましたので参考にしてください。

熱中症について

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

■熱中症の症状■

- * 日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
- * 熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

■熱中症の対処方法■

- * 涼しい場所で寝かせる…涼しいところへ移動し、衣類をゆるめて風通しをよくし、足を10cmほど高くした状態で寝かせるようにしましょう。心臓への血流を促して血圧が上がり、脳への血流を改善する効果が期待できます。
- * 水分を摂る…塩分・糖分を含んだ経口補水液をこまめに少量ずつ与えるようにしましょう。

■子どもが熱中症になりやすい理由■

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。また、車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなっても高温になるため、子どもを一人にするのは絶対に避けてください。

■熱中症予防■

- ・日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げるようにしましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選ぶようにしましょう。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えるようにしましょう。



百日咳が流行しています！

かぜとよく似た症状が現れ、段々と咳が強くなります。発症後1～2週間すると「コンコンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒューッ」と音のする発作を繰り返します。生後6ヵ月未満の乳児に感染すると、急に呼吸困難を起こすことがあります。

家庭では、部屋の温度を20℃、湿度を60%前後に保ち、咳が出にくい環境を整えることが望ましいです。また、生後3ヵ月を過ぎたら、早めにワクチン接種を行いましょう。特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療を終了するまで登園停止となります。